

## SI TE PICA, VISITA AL PSICÓLOGO

Por Carlos Mateos

Nuestras abuelas ya sabían que la envidia nos “pica”, el miedo nos pone los “pelos de punta”; la angustia, “la piel de gallina”; una situación incómoda, “rojos como un tomate”, y un disgusto hace que se nos “caiga el pelo”. Recientes investigaciones han comprobado cómo la sabiduría popular estaba en lo cierto: las emociones encuentran un fiel reflejo en nuestro órgano más extenso y sensible, la piel. Cualquier alteración en nuestro estado de ánimo, el estrés, un trauma, una depresión, pueden originar la aparición de un trastorno cutáneo. En muchas ocasiones, basta con echar un vistazo a la propia biografía personal para encontrar la causa de una dermatosis y, de ese modo, poner los medios para la curación.

En una reciente investigación publicada en la revista *Dermatology and Psychosomatics* se constató que la aparición o rebrote del acné estaba vinculado a causas emocionales. En un 67 por ciento de los casos analizados el acné se había activado tras un hecho estresante. El más común era de tipo académico (37 por ciento), ya que la mayoría eran estudiantes, seguido por el estrés provocado por las emociones. Además, la mayoría de los pacientes tenía tendencias depresivas (63 por ciento) y a adoptar una actitud conformista.

“Todos los estudiantes con granos saben que en época de exámenes se agrava su estado. No hay que simplificar diciendo que los granos surgen por el estrés, sino que es una base hormonal que se ve influida por los cambios en el estado de ánimo”, asegura el doctor Ramón Grimalt, profesor de Dermatología de la Universidad de Barcelona. A su juicio, cualquier enfermedad cutánea puede agravarse, cuando no originarse, debido alteraciones emocionales: “Las psoriásicos saben que empeoran con los cambios de clima y de ánimo, las personas con eczema si están nerviosas se encuentran peor, lo mismo ocurre con la urticaria, el liquen o el acné”, añade.

Los mecanismos químicos y biológicos que intervienen en esa transformación de

las emociones en dermatosis son aún un territorio poco explorado, aunque se sospecha que intervienen las glándulas suprarrenales, la hipófisis y el sistema inmune. Del mismo modo que los estados placenteros potencian nuestras defensas, el estar decaídos o en tensión hace que se debiliten; y virus, bacterias y hongos, con los que estamos en contacto diariamente, encuentran vía libre para proliferar en la epidermis.

“Yo antes era poco creyente, es decir, pensaba que la mente era la mente y el cuerpo, el cuerpo. Uno no podía morir de pena, por ejemplo. Pero existe una extensa documentación de que el sistema inmune, los linfocitos, los *natural killer*, se ven influidos por el estado anímico”, explica la doctora Aurora Guerra, secretaria de la Academia Española de Dermatología y jefa de Sección de la misma especialidad en el Hospital 12 de Octubre, de Madrid. La doctora Guerra es ahora una *conversa* convencida de las relaciones entre la mente y la piel, que ha estudiado a partir de entrevistas con los pacientes.

Y una de las conclusiones más destacadas de su trabajo es que el estrés es la principal causa psicósomática de las alteraciones que sufre nuestra epidermis. “El estrés crónico es el factor más frecuente, quizá porque es el que más tenemos. Los

traumas agudos siempre tienen un impacto aunque afortunadamente que a uno se le muera un familiar es más esporádico, por eso lo vemos menos reflejado. Las separaciones (en las parejas y en los hijos) las rupturas, el cambio de domicilio, de situación, de colegio en los jóvenes influyen en la piel”, señala.

### **Órgano de expresión**

¿Por qué en la piel? “Creo que el proceso es paralelo al que sucede en otros ámbitos, pero en la piel se nota más, está más a la vista”, explica la doctora Guerra. Pero también hay otra posible explicación, apunta esta especialista, que sirva para revelar unos sentimientos que no sabemos o podemos expresar de otra manera. “Cuando la mente domina –añade- elige ese órgano para manifestarse. Quizá porque la piel sea uno de los órganos de expresión psicológica más importantes, un elemento de comunicación hacia el interior y al exterior, que permite la percepción, la sensación, la relación humana”. Con una media de 500 receptores nerviosos por cada centímetro cuadrado, nuestra cubierta externa es el órgano más sensible del que disponemos, el que más sensaciones nos ofrece del exterior y el primero que nos avisa de lo que ocurre en el interior. Por eso, algunos la utilizan para advertir a los demás que algo no va bien dentro. “Eso se demuestra cuando las personas se producen lesiones de manera inconsciente para llamar la atención y eligen la piel, que es visible, y no por ejemplo tomarse algo para provocarse una úlcera de estómago”, añade.

No sólo las personas. Se ha demostrado que los simios que crecen privados de afecto tienen tendencia a provocarse lesiones cutáneas. En algunos casos son lesiones conscientes, como la urticaria originada por el rascado insistente, o, en la tricotilomanía, la tendencia a

arrancarse el pelo compulsivamente (y que en algunas culturas se identifica con el luto), y en otras, el origen es inconsciente. En cualquier modo, es una llamada de atención, a la que recurren con frecuencia muchos niños y adolescentes. Sin embargo, el exceso de atención por parte de los padres puede ser contraproducente ya que el mensaje que transmiten a sus hijos es que estar enfermo es la única forma de obtener su cariño, advierte el doctor Jerónimo Sáiz, jefe del Servicio de Psiquiatría del Hospital Ramón y Cajal, de Madrid.

### **Tratamiento integral**

El problema que se plantean los especialistas en la piel y en la mente es cómo tratar a los pacientes, cada día más numerosos, que se presentan en sus consultas con síntomas de tipo psicósomático. Lo ideal, según Ramón Grimalt, que pertenece a la Sociedad Europea de Psicodermatología, sería que dermatólogos, psiquiatras y psicólogos estuvieran comunicados y pudieran derivarse los casos. No obstante, reconoce que esa comunicación es aún “muy aislada” y cada profesional suele tratar sólo su parcela. Las causas que apunta este experto son: “A veces por falta de práctica sobre fármacos de otra especialidad, y a menudo por escasez de interés por unos pacientes que son más conflictivos”.

El problema también se plantea en el paciente. Debido al estigma de los trastornos psicológicos, muchos se niegan a admitir que la causa esté en su mente. Sin embargo, si no se trata, es probable que el síntoma se vuelva a reproducir, confiesa el doctor Grimalt. “El paciente puede hacer un autoanálisis, ver qué le ha podido provocar esa dermatosis y ver qué puede hacer para solucionarla. Si es un ama de casa que trabaja fuera, que tiene que llevar dos hijos, sería conveniente que hablara con el marido o redujera su jornada laboral.

Si es un estudiante que después de clase juega al baloncesto, va a inglés, y duerme 5 horas debería reducir su ritmo, dormir más”.

En ocasiones el proceso curativo comienza con la palabra. El hospital Kent & Canterbury, del Reino Unido comprobó cómo la mayoría de los enfermos con trastornos crónicos de la piel pudo identificar un suceso importante (una enfermedad grave, un divorcio, un traslado o la muerte de un ser querido) ocurrido por las mismas fechas en las que apareció su dermatosis por primera vez. Tras ser evaluados por un psiquiatra, los pacientes mantuvieron conversaciones con su médico, lo que les permitió la mejoría o desaparición de sus síntomas.

## APARTADOS

### **DERMATOSIS CON CAUSA PSICOLÓGICA**

Según los expertos, cualquier alteración en el estado de ánimo puede desencadenar o reproducir una afección de la piel. A pesar de ello, diversos estudios han hallado una relación específica entre algunas dermatosis y los trastornos psíquicos.

#### o Dermatitis atópica

Un análisis del Centro para la Investigación Psicobiológica y Psicosomática de la Universidad de Trier, en Alemania, concluyó que “en la última década ha habido una creciente evidencia de que factores psicológicos, como la personalidad y el estrés, pueden desempeñar un papel importante en la patogénesis -causa- de la dermatitis atópica”, una enfermedad crónica e inflamatoria. Aunque los autores afirmaban que la relación entre el estrés y el estado de la piel había sido ya demostrada en diversos estudios,

confesaban que se seguía sin conocer con exactitud cómo tiene lugar el proceso.

#### o Acné

Desde hace tiempo se sabía que el estrés estaba relacionado con las exacerbaciones del acné pero el interés de los científicos por esta relación se ha intensificado, y en los últimos meses han aparecido diversas investigaciones sobre esta relación. En una de ellas, de la Universidad Libre de Berlín, se ha observado cómo la tensión emocional provoca la liberación de la hormona liberadora de corticotropina, implicada en la actividad de las glándulas sebáceas de la piel. Este mecanismo también se ha verificado en la práctica: en otro de los trabajos se ha constatado cómo las situaciones estresantes multiplicaban los brotes en unos estudiantes.

#### o Herpes labial

Un estudio publicado en la revista *Dermatology and Psychosomatics* ha demostrado que el estrés puede influir en la manifestación del virus del herpes simple. Los investigadores tomaron un grupo de pacientes con herpes labiales recurrentes y les mostraron imágenes de platos y vasos sucios, y a otro grupo de enfermos con la misma patología les proyectaron diapositivas de temas neutros. Mientras que ninguno de estos últimos fue infectado, varios de los sujetos del grupo de experimentación mostraron síntomas del herpes simple, así como una activación del sistema inmune. Estos resultados permitieron concluir a los investigadores que “el estrés emocional inducido experimentalmente, como un disgusto, puede estar asociado a una reactivación del virus del herpes simple”.

#### o Lupus eritematoso

El estrés, la depresión, el ansia y la rabia son las alteraciones psíquicas más frecuentemente asociadas al origen de lupus eritematoso, según los investigadores. Una encuesta de una asociación de pacientes holandesa reveló que la mitad de sus miembros había sufrido síntomas psiquiátricos antes de que el lupus les fuera diagnosticado.

- Prurito anal

El prurito anal se caracteriza por un picor tan insistente como difícil de aliviar, hasta el punto de que provoca un deterioro en la calidad de vida de quien lo padece, sobre todo hombres a partir de los 50 años. En uno de cada diez casos la causa está en la mente, según la doctora Aurora Guerra, quien considera que existe una relación entre los conflictos reprimidos en el inconsciente y la piel, que se expresan a través del rascado.

- Otras

Otros trastornos cutáneos en los que se ha hallado una relación con el estado de ánimo son la psoriasis, los eczemas, las verrugas, la cicatrización de las heridas, el picor y la hiperhidrosis o sudoración excesiva en manos, pies y axilas. Además del estrés, otros desencadenantes comunes son la depresión, el trauma, el excesivo perfeccionismo y la incapacidad de comunicarse.

## **PERFIL PSICOLÓGICO DE LOS CALVOS**

El 65 por ciento de los hombres y el 20 por ciento de las mujeres padece algún grado de alopecia. Que la pérdida de cabello afecte a la mente es un hecho constatado en todas las épocas, pero que sea la mente la que provoque esa pérdida tan sólo se podía intuir. Ahora ya sabemos que el pelo, al formar parte de

la dermis también se ve afectado por pensamientos y emociones. La doctora Ana Cisneros ha investigado esta relación durante más de una década y su conclusión -publicada en el libro *Salvarse por los pelos*-, es que un 80 por ciento de los casos de alopecia hereditaria se debe a procesos alérgicos en los que interviene el estrés.

Para la doctora Cisneros, la calvicie no se puede desligar de otras alteraciones orgánicas y psicosomáticas: "El enfoque integrador de la investigación ha descubierto la conexión entre enfermedades de diferentes sistemas que, curiosamente, son las de mayor prevalencia, como las alergias, las patologías cardíacas y digestivas, las disfunciones sexuales y el estrés". En este sentido, el cabello aparece como un "indicador" de salud y del equilibrio entre cuerpo y mente, como ya había reflejado la sabiduría popular en dichos como "poner los pelos de punta", que responde al hecho de que cuando estamos en tensión, el músculo del cabello se contrae, haciendo que este último se erice. La consecuencia es, asegura la doctora Cisneros, que la raíz no puede acceder a los nutrientes que necesita.

Las consecuencias del estrés, sin embargo, son más profundas. Cuando es crónico, señala, activa las glándulas suprarrenales, que fabrican un exceso de hormonas masculinas, hasta bloquear al sistema enzimático, encargado de transformarlas. "Este aumento por encima de la tasa normal de hormonas masculinas produce, en las zonas sensibles predispuestas genéticamente, una reacción alérgica, ante la que el folículo piloso se defiende segregando una gran cantidad de seborrea y acaba cayéndose", añade. Es como si el organismo tuviese alergia a los productos que fabrica, en este caso hormonas masculinas.

En un reciente estudio de la Universidad Libre de Berlín también se ha constatado cómo el estrés afecta a la calvicie masculina, a través de la hormona liberadora de corticotropina. En experimentos con ratones se vio que la producción de esta hormona provocaba una pérdida de pelo en los machos.

### **Autocrítica**

El equipo de la doctora Cisneros ha corroborado esta teoría en humanos, con biopsias de los cueros cabelludos, en los que “los folículos pilosos afectados de alopecia hereditaria estaban infiltrados de linfocitos”. Asimismo, ha observado, a través de resonancias cerebrales, que el área relacionada con la autocrítica, la tempoparietal izquierda, estaba siempre más activada en estos pacientes.

Además de la autocrítica, los conflictos emocionales se ven reflejados en la cabeza. La investigación de la doctora Ana Cisneros ha permitido establecer una serie de rasgos comunes en la mayoría de los calvos hereditarios:

En su vida personal:

- Suele ser el primogénito (su modelo de imitación ha sido un adulto).
- Sobreprotegido en la infancia por su madre y corregido por su padre.

En su trabajo:

- Asume muchas responsabilidades.
- Es incapaz de desconectar.
- Perfeccionista (suele ser un número uno).

En su vida social:

- Dificultades en las relaciones interpersonales.
- Se adapta a los papeles que le imponen.

“Desde el punto de vista psíquico, son personas enérgicas, optimistas, seguras de sí mismas en el terreno profesional, nerviosas y con tendencia a no canalizar su ira”, confiesa la investigadora. En el terreno biológico, se levantan cansadas, se despejan a través de la actividad, son hiperactivas por la tarde y a primeras horas de la noche, y tienen un sueño irregular.

Las profesiones que más casos de alopecia registran, a juicio de la doctora Cisneros, son las de profesor de educación primaria y secundaria, ingeniero y representante de la Justicia. En cambio, entre quienes tienen ocupaciones de tipo artístico, como pintores o escultores, se presentan pocos casos. No ocurre así con los actores, lo que se atribuye a la tensión que supone adaptarse a un papel.

Aunque este patrón suele ser característico de adultos varones, se está extendiendo a otros estratos de la población, advierte esta investigadora: “Hoy la edad de aparición de la alopecia en los varones es mucho más temprana que la de sus padres y afecta a un porcentaje de ellos sin antecedentes familiares”. Lo mismo sucede a las mujeres. “Nos encontramos con una nueva generación de profesionales, de 25-35 años, que sufren diferentes grados de alopecia”, apostilla.

Para detener la caída del cabello y favorecer su generación, la doctora Cisneros recomienda actuar contra las causas físicas y psíquicas: cambiar la dieta, iniciar una terapia de desensibilización a los alérgenos y evitar tensiones y estrés.

### **MITOS SOBRE LA PIEL Y EL CABELLO**

En torno a la piel, al vello que la recubre y al cabello siempre han existido muchas creencias falsas, la mayoría de las

cuales han desaparecido, como las que atribuían los granos a los “actos impuros” o las manchas de nacimiento a los antojos, pero aún permanecen algunas que conservan su arraigo. Si bien no cuentan con base científica, en estas creencias subyace la relación entre la mente y las emociones:

- “Las lagartijas combaten las verrugas”

Los mitos populares sobre la manera de combatir las verrugas son innumerables. Cada región española, o incluso cada comarca, cuenta con un remedio tradicional para eliminarlas, a cuál más pintoresco. Desde tirar garbanzos a un pozo o amontonar piedras a otros más sádicos como atar un gato a un saco o enterrar una lagartija. Tampoco faltan los curanderos especializados en “rezarlas”, de acuerdo con un ritual secreto.

A pesar de lo esotérico de los métodos utilizados, lo cierto es que la mayoría consiguen eliminar las verrugas. Tan sólo se requiere una condición, explica el doctor Ramón Grimalt, que se crea en ellos: “Es el efecto placebo. Las verrugas son provocadas por una infección con virus, y se curan sólo si hay una respuesta inmune. Y mientras la creencia influya en el sistema inmune, va a resolver el cuadro clínico”.

Este efecto aplicado a las verrugas ha sido objeto de un trabajo publicado en la revista *Annales de Dermatologie et de Vénérologie*. En él se reconoce que entre un 20 y un 40 por ciento de las mismas desaparecen mediante tratamientos que se aprovechan del citado efecto placebo. A él atribuyen que la hipnosis consiga a menudo mejores resultados que las terapias médicas convencionales.

- “Un susto te deja el cabello blanco”

Una de las múltiples anécdotas de la Revolución Francesa relata que cuando

María Antonieta acertó a ver la guillotina a través de una ventana de su celda, en la Bastilla, su melena morena se volvió blanca en un instante. En realidad, lo que los dermatólogos sospechan que sucedió es que perdió sus cabellos negros y sólo le quedaron los canos. Un suceso infrecuente, pero que puede ocurrir en situaciones de extrema ansiedad. Lo que no pasa es que un mismo pelo cambie de color. Sí puede caerse un cabello negro y crecer uno nuevo blanco.

### DE LA PIEL A LA MENTE

Los dermatólogos calculan que una de cada cuatro pacientes que les llega a su consulta sufre una alteración psicológica. Cuál es la causa y cuál la consecuencia es difícil de determinar, pero, en todo caso, existe un consenso de que de igual modo que una mente alterada puede ser el desencadenante de una piel dañada, una epidermis en mal estado puede originar auténticos trastornos psíquicos. Según se ha puesto de manifiesto en el primer estudio epidemiológico sobre el acné en España, dirigido por la doctora Aurora Guerra, la mitad de los adolescentes con acné sufre ansiedad y uno de cada cinco, depresión, lo que es especialmente grave a estas edades, en la que se está formando la personalidad. La autoestima y las relaciones sociales son las más perjudicadas por ello. El 40 por ciento de los jóvenes con acné se confiesa acomplejado por esa circunstancia y el 30 declara haber dejado de salir de casa en alguna ocasión por el hecho de padecerlo. El mismo porcentaje que asegura que los granos le han creado problemas con sus compañeros. Lo paradójico del caso es que cuanto más se preocupan por su piel, más empeoran, por lo que además del dermatólogo, estos jóvenes deben recurrir en muchas ocasiones, a la ayuda del psicólogo.

En la psoriasis, el 56 por ciento de los pacientes confiesa que su enfermedad cutánea les condiciona su vida. “Muchos

chicos psoriásicos tienen miedo de ir al gimnasio o a la playa y descubrirse, ya que no desean que los demás les vean sus placas”, asegura el doctor Ramón Grimalt. Lo mismo ocurre, asegura, con la hiperhidrosis o sudoración excesiva, sobre todo en los jóvenes: “Los chicos se lo piensan mucho antes de invitar una chica a bailar porque no quieren que darles la mano y que la note sudada”.

En el caso de la alopecia, el 43 por ciento de los hombres de entre 25 y 45 años, según una encuesta dada a conocer el pasado año, declaraba que la caída del pelo les produce inquietud y preocupación y les repercutía en su vida profesional y social.